

トヨタ地域包括支援センター便り

《教室のご案内》

今回は家庭でも取り組むことができる予防教室のご案内です。
認知症や生活機能の低下を予防し、住み慣れた地域や家庭で
いつまでも元気に過ごせるよう一緒に教室に参加しませんか！
皆さんのご参加をお待ちしております！



参加は無料です！

◆ 介護予防教室＜全2回＞ ◆

日時	会場	内容
<1日目> 6月14日（水） 13:30～15:30 定員：40名	豊南交流館 1階 大会議室	『家庭でできる脳生き生きトレーニング』 ～認知症予防に向けて～ 講師：國友 晴洋先生【言語聴覚士】 (日本福祉大学中央福祉専門学校 専任教員) 〔認知症予防を目的とした脳の活性化や 機能維持のためのトレーニング方法を紹介、 実践します。〕
<2日目> 6月28日（水） 13:30～15:30 定員：40名	豊南交流館 2階 多目的 ホール	『生活機能の低下を防ぐ！』 ～家庭でできる筋力アップ運動～ 講師：小池 誠先生【健康運動指導士】 (フィットネスマインド 代表) 〔肩こりや腰痛等の予防に役立つ運動や 介護状態の悪化を防ぐ運動など、 実際に体を動かしながら学びます。〕 *動きやすい服装・靴で参加してください。 汗拭きタオル・飲み物をご持参ください。

<持ち物>：筆記用具

<対象>：市内在住の65歳以上の方（定員：各40名）

【お電話にて申し込み受付します！】（申し込み締め切り：各3日前まで）

《申し込み先》

トヨタ地域包括支援センター

（老人保健施設ジョイステイ内）

TEL：24-0623

（受付時間：平日8:30～17:30）

どちらか1日
のみの参加も
可能です。

お気軽にお申し
込みください！



定員に達した場合は、ご了承ください。